قراءة موجهة عن الخرائط الذهنية

ما هي الخرائط الذهنية ؟ و كيف نستعملها في المجال التعليمي؟

الخرائط الذهنية mental map أو Mind mapping

تعكس الخريطة الذهنية هيكل الشبكة العصبية بالمخ، فإذا كنت تتطلع إلى تحسين ذاكرتك، أو تنظيم أنشطتك الأسبوعية، أو الدراسة استعداداً لاختبار، أو تخطيط استراتيجية عملك، أو لإلقاء محاضرة أو درس، أو تغيير مسارك المهني أو تصور مستقبلك، فما عليك سوى الشروع في مغامرة الخرائط الذهنية mental map أو Mind mapping الخاصة بك واكتشاف القوة المذهلة لمخك...

فالخريطة الذهنية : وسيلة تعبيرية عن وجهة النظر الشخصية بشأن العالم الخاص بالأفكار والمخططات بدلا من الاقتصار على الكلمات فقط، حيث تستخدم الفروع والصور والألوان في التعبير عن الفكرة.

لكن دعنا نخبرك ببعض المعلومات القيّمة فيما يخص مخك...

#هل تعلم أن!!

–المخ لا يشعر بالألم، رغم أن المخ به مركز الشعور بالألم الخاص بجميع أعضاء الجسم.

–المخ لا ينام، بل إنه يصبح أكثر نشاطا أثناء النوم من الاستيقاظ.

–يستطيع المخ أن يخزن كل شيء، كل ما يسمعه ويراه ويقرأه ويشعر به ويلمسه و يتنفسه، ولكن المشكلة بعد ذلك تكمن في استدعاء ما تم تخزينه.

–ينقسم المخ إلى نصفين، النصف الأيمن يتحكم في نصف الجسم الأيسر، والنصف الأيسر يتحكم في النصف الأيمن من الجسم.

–يتوقف المخ عن النمو في سن ١٨ سنة.

–إذا فقد المخ الدم من ٨ إلى ١٠ ثواني سوف يفقد الوعي.

–يمكن للمخ أن يعيش إذا انقطع عنه الأكسجين من ٤ إلى ٦ دقائق، بعدها سوف يبدأ في الموت، وإذا تم انقاذه بعدها فسوف يكون قد تلفت منه أجزاء.

–لا يمكن للمرء أن يدغدغ نفسه لأن المخ يستطيع أن يفرق بين لمسة المرء لجسمه ولمسات الآخرين.

يقول الدكتور نجيب عبدالله الرفاعي في كتابه " الخريطة الذهنية خطوة ..خطوة " أن لدى الشخص ثلاث مخوخة أو ثلاث مخاخ : ١ -مخ الزواحف ٢- مخ الثدييات ٣- المخ العلوي. لكل مُخٍ وظائفه الخاصة به.

يقول توني بوزان :لا أرغب في إجراء جراحة في المخ، بل أريد تعلّم استخدامه فحسب.

والخريطة الذهنية عبارة عن : أدوات فعّالة من أجل تكثيف المعلومات ومعالجتها، ووضع خططٍ للعمل، وبدء مشروعاتٍ جديدة.

الخريطة الذهنية في صورتها البسيطة هي :مخطط بياني معقد، يعكس ترتيب الخلية الدماغية التي تحتوي على فروع تتشعب من مركزها، وتتطور من خلالها أنماط الترابط.

في منتصف ستينيات القرن الماضي أثبتت الخريطة الذهنية أنها أكثر من مجرد وسيلة ممتازة لتدوين الملاحظات، فهي أسلوب ملهم وفعّال للغاية من أجل تغذية عقولنا وفكرنا، وقد تطورت الخريطة الذهنية بصورة سريعة، ويمكن رسمها باليد وفي الحواسيب وعلى الجليد وعلى سفوح الجبال وفي السماء.

يجب أن نتذكر أن : الخرائط الذهنية تساعدنا في البقاء على المسار الصحيح.

في القرن الحادي والعشرون تُعد الخريطة الذهنية أداة تفكير ثورية، فعند اتقانها ستغيّر حياتك، ستساعدك على معالجة المعلومات، وإيجاد أفكار جديدة، وستعمل على تقوية ذاكرتك، وستحقق لك الفائدة القصوى من فراغك، وتساعدك في تحسين طريقة عملك.

صُممت الخريطة الذهنية في البداية كأحد الأشكال المبتكرة لتدوين الملاحظات الخطية مثل: حضور المحاضرات، الاستماع للمكالمات الهاتفية خلال اجتماعات العمل، إجراء الأبحاث والاستذكار، في التصميم والتخطيط المبتكر.

<u>في الأشكال التالية نوضح الفرق بين:</u>

<u>تدوين الملاحظات التقليدي و رسم الخرائط الذهنية</u>

الفرق بين

تدوين الملاحظات التقليدي		رسم الخرائط الذهنية
خطي	01	متعدد الجوانب
أحادي اللون	02	غني بالألوان
قائم على الكلمات	03	كلمات مصحوبة بالصور
منطق مُدَوّن	04	منطق مترابط

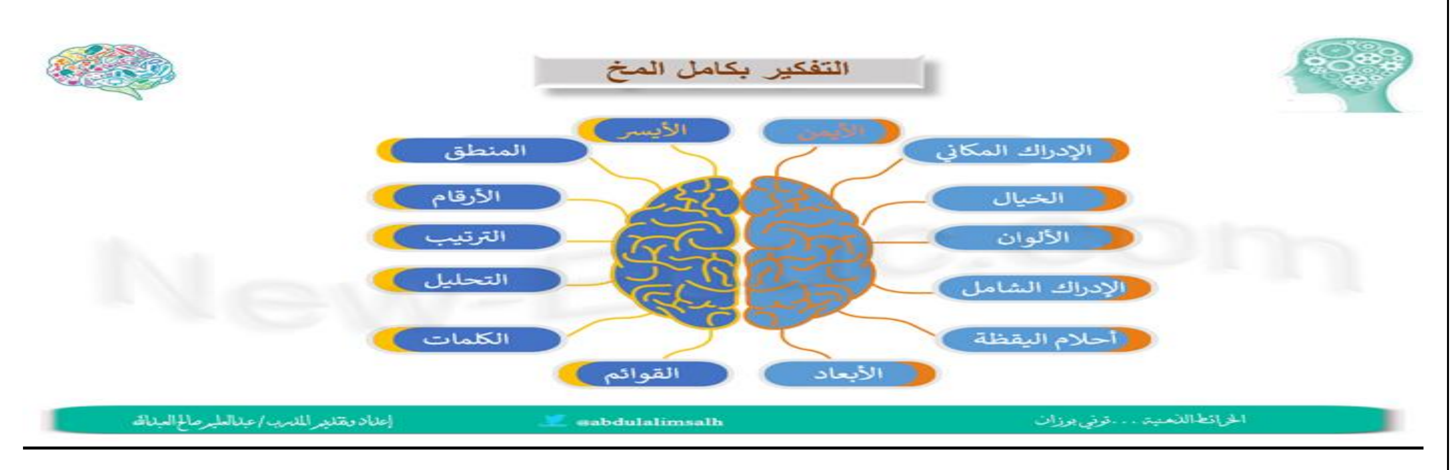
الخرائط الذهنية . . . توني بوزان — @abdulalimsalh — إعداد وتقديم المدرب/ عبدالعليم صالح العبدالله

الفرق بين

تدوين الملاحظات التقليدي		رسم الخرائط الذهنية
متسلسل	01	متعدد الأبعاد
مقيد	02	إبداعي
غير منتظم	03	تحليلي

الخرائط الذهنية . . . توني بوزان — @abdulalimsalh — إعداد وتقديم المدرب/ عبدالعليم صالح العبدالله

<u>إن التفكير يكون بكامل المخ بجانبيه الأيمن والأيسر.</u>



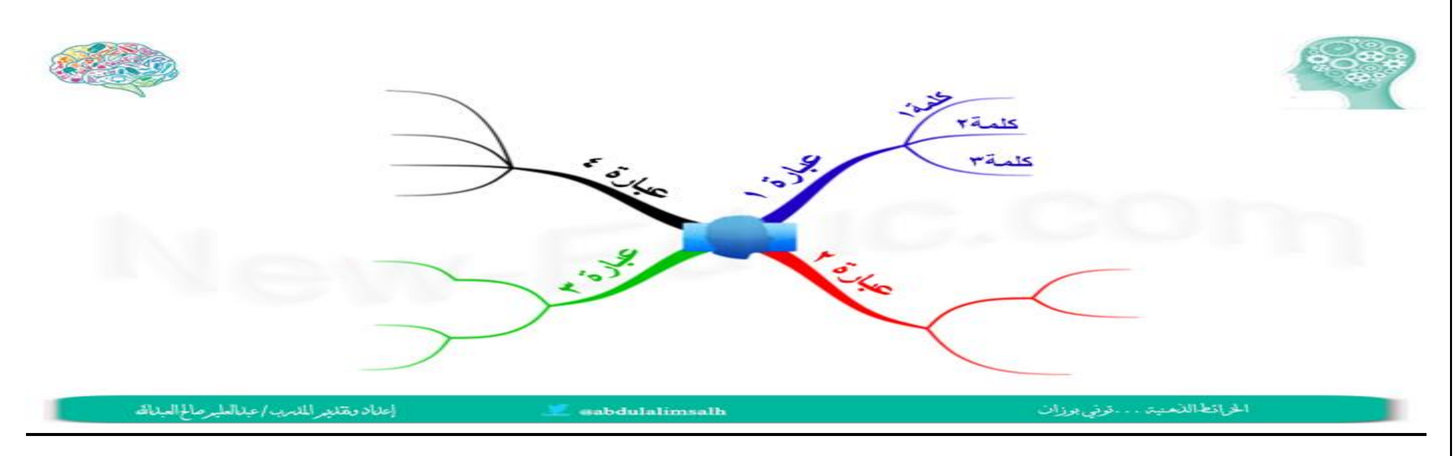
<u>كيفية رسم خريطة ذهنية ؟</u>



-

تتمتع الخريطة الذهنية الجيدة بثلاث مواصفات رئيسة:

صورة مركزية ـ فروع سميكة ـ صورة أو كلمة واحدة رئيسة.



تُبنى الخريطة الذهنية الجيدة بسبع خطوات رئيسة:

خطوة ٠١ ضع قطعة الورقة أمامك بشكل عرضي

خطوة ٠٢ اختر لونًا وارسم فرعًا سميكًا يتفرع من الصورة

خطوة ٠٣ صنِّف الفرع بكلمة واحدة

خطوة ٠٤ ارسم براعم على المستوى الثانى نابعة من الفرع الرئيس

خطوة ٠٥ اختر لونًا آخر وارسم فرعًا رئيسًا ثانيًا يتفرع من الصورة المركزية

خطوة ٠٦ بعد الفروع الرئيسة تحرك بحرية متنقلًا من فرعٍ لآخر مع إضافة فروع ثانوية جديدة

خطوة ٠٧ إذا أردت أضف أسهمًا، وخطوطًا منحنية، ووصلات بين الفروع الرئيسة حتى تعزز من الصلات بينها.

تحاكى الخريطة الذهنية ذلك العدد الهائل من التشابكات والاتصالات الموجودة فى خلايا مخنا، ومن ثم هى تعكس الطريقة التى خلقنا الله بها ونترابط من خلالها.

والعالم الطبيعي يشبهنا فهو يتغير ويتجدد باستمرار ويتمتع بهيكل تواصل يعكس هيكل تواصلنا.

لذلك فإن الخرائط الذهنية:

هى أداة تفكير تعتمد على إلهام هذه الهياكل الطبيعية وفعاليتها، وصفاتها العضوية متجسدة فى طبيعة الخطوط المنحنية لفروعها وهى تروق للمخ أكثر من الخطوط المستقيمة.

- ترتبط الألوان بالجانب الأيمن من المخ.

- ترتبط الكلمات بالجانب الأيسر من المخ.

خليط من الألوان والكلمات يحفز جانبى المخ.

- استخدام الألوان يجذب الانتباه، ويثير الحافز، ويزيد المعالجة العقلية، ويُحسّنُ الإدراك، ويشجع التواصل الحيوى، ويزيد من تخزين الصور.

أما فيما يتعلق بالصور:

المخ يعالج المرئيات بصورة أسرع، فالصور تحفز الخيال وتكونغ نية بالارتباطات، و تتجاوز حدود التواصل الشفوى، و تحقق التناغم بين الجانبين الأيسر والأيمن من المخ، كما أنها تستغل مهارات القشرة الدماغية الأخرى مثل :الشكل والخط والأبعاد... وقد ثَبتت المقولة " الصورة بـ ١٠٠٠ كلمة "

أما الكلمات فى الخريطة الذهنية:

تستخدم الخريطة الذهنية الأصلية كلمات مفردة على فروعها، وذلك لأن الكلمة بمفردها أكثر وقعًا وتأثيرًا من العبارة على المخ، مما سيؤدي إلى توليد أفكار جديدة، على نقيض العبارة فهي ذات كيان ثابت متمسكة بمعناها المركب.

وإذا كنت مضطرًا فحاول أن تجزأ العبارة إلى كلمات منفردة، مع وضع كل كلمة على فرع من الفروع ولتكن فروعًا ثانوية.

نبذة تاريخية عن التفكير الذي تستند إليه الخرائط الذهنية منذ قديم الأزل

- رسوم الكهوف.

- الكتابة المسمارية.

- الكتابة الهيروغليفية.

- الكتابة اليونانية القديمة.

- خرائط تشارلز داروين.

- مخطط الشجرة.

- رسومات ليوناردودافنشي.

- مخططات ريتشارد فاينمان.

تُعد الخرائط الذهنية : الأداة المثالية للقرن الـ٢١ الذى تسوده العولمة، لأنها تجمع بين الصور والكلمات وتعكس طرق عمل المخ البشرى خلال جمعها بين المدخلات المنطقية والإبداعية.

ماذا تفيدك الخريطة الذهنية ؟

- تُمدك بالوضوح ولمحة عامة عن الموضوع.

- تعطيك المعلومات التى تحتاجها فى التخطيط.

- تمنحك رؤية كاملة للموقف.

- تعمل بمثابة مخزن عملاق للمعلومات.

- تنشط مخيلتك.

- تحفزك على إيجاد حلول إبداعية.

- تمنحك شعور بالبهجة بمجرد النظر إليها.

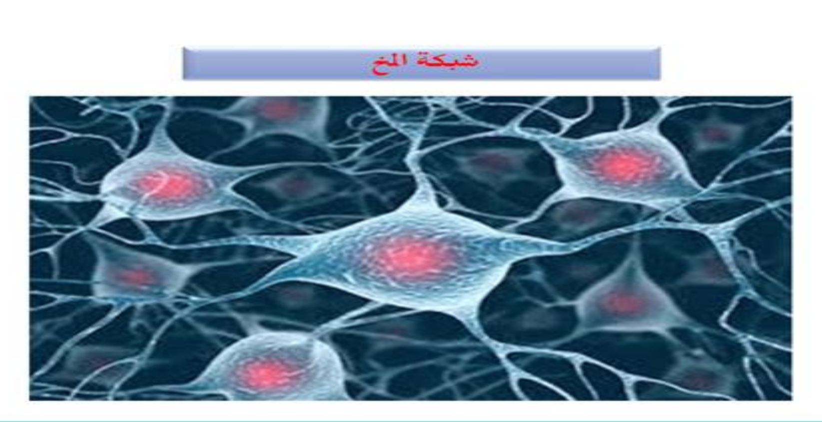
- تشعرك بالأمان.

مميزات الخرائط الذهنية

التفكير، التعلّم، التركيز، التنظيم، التخطيط، التواصل، التحدث، التوجيه، التدريب، التفاوض.

الخرائط الذهنية والمخ:





تشبه الخريطة الذهنية شبكة المخ، غصون وتشابكات خلايا المخ تتجمع لتكوين شكل يشبه خريطة ذهنية داخلية، تعمل على فهم الموقف، وتمكّن من الاحتفاظ بالمعلومات واستعادتها في وقتٍ لاحق مثلما تبدو خلايا المخ لانهائية، فكذلك الخريطة الذهنية هي :أداة تفكير تتمتع بقدرة على التمدد إلى ما لانهاية.

والعلاقة بين الخرائط الذهنية والذاكرة تم إثباتها بالفعل من الناحية العملية من خلال ورقة بحثية طرحها العالم "إتش.توي" في المؤتمر العالمي حول التفكير في كوالا لامبور في عام ٢٠٠٩ هي:

أن رسم الخرائط الذهنية يمكن أن يساعد الأطفال على تذكر الكلمات بفعالية أكبر من استخدام القوائم مع تحسينات في الذاكرة تصل إلى ٢٢%

وبالمثل أظهرت الدراسة التي أجراها كل من "باول فاراند" و"فرزانة حسين" و " إيند هينسي" عام ٢٠٠٢ هي:

أنه كيف حسّن رسم الخرائط الذهنية الذاكرة طويلة المدى المتعلقة بالمعلومات الوقائعية لدى المشاركين بنسبة تصل إلى ١٠%

وفيما يلي أمثلة لخرائط ذهنية تجمع قدر المستطاع جميع مات كلمنا عنه باختصارٍ شديد:





فوائد الخرائط الذهنية فى المجال التعليمى تحديداً

١ـ تُسهم فى القدرة على حفظ المعلومات بدجرة تصل أحيانًا إلى ما نسبته الـ ١٠٠% بإذن الله تعالى.

٢ـ تُساعد على ترتيب الأفكار وتزيد من سرعة التعلّم.

٣ـ كون الخريطة الذهنية تستخدم الصور بكثرة وحسب المقولة "الصورة بـ ١٠٠٠كلمة "فهى تُقللُ من الكلمات المستخدمة فى عرض الدر ، فتساعدُ فى شدة التركيز، وتُسهلُ فهمهُ بوضوحٍ من قِبل المتعلمين.



٤ـ تساعد فى تقوية التركيز Concentnate

٥ـ تُسهم فى القدرة على استرجاع المعلومات المحفوظة بدقة وسرعة عالية.

٦ـ التنظيم.

ختامًا ما أردت إيصاله فى هذا المقال المختصر هو أن:

الخرائط الذهنية ضرورية فى الحياة اليومية وتطبيقاتها الرئيسة فى:

المنزل والعمل وفى التعليم ومن أجل الإبداع والرفاهية والتذكر وتُزيد من سعادتك وإنتاجيتك وتُعد مصدر إحساسٍ بالرضا، وعلينا أن نفرّق بين الخرائط الذهنية والخرائط المفاهيمية والخرائط المعرفية.

المراجع:

/١كتاب " الخريطة الذهنية خطوة ....خطوة " للدكتور / نجيب عبدالله الرفاعى الطبعة الثالثة ٢٠١٣م/١٤٣٤هـ

/٢كتاب " إتقان الخريطة الذهنية " للكاتب / تونى بوزان الطبعة الأولى ٢٠١٩م

/٣موقع وكيبيديا الموسوعة الحرة عنوان الموضوع خريطة ذهنية https://cutt.us/KLo٨e

/٤موقع Google Sites للدكتور/ فوزى حرب أبوعودة https://cutt.us/٦L٢g٢